

Mae symud yn bwysig i'ch iechyd meddwl. Mae'n gallu rhoi mwy o egni ichi, lleihau straen a gorbryder, a rhoi hwb i'ch hunan-barch. Darllenwch ein hawgrymiadau i'ch helpu i symud fwy i wella eich iechyd meddwl.

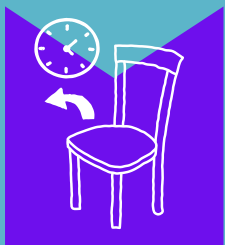


Gwnewch y mwyaf o gyfleoedd crwydro bob dydd

Efallai fod dod o hyd i amser i symud yn haws nag ydych yn ei feddwl. Beth am ddefnyddio'r amser rydych yn ei dreulio'n disgwyl am bethau i symud fwy? Pan fyddwch yn disgwyl i'r tegell ferwi; yn aros i'ch plant ddod allan o'r ysgol; neu'n aros am y bws. Bydd hyn yn gryn dipyn o amser gyda'i gilydd!

Gosodwch nodau bychain, cyraeddadwy

Gosodwch dargedau bach i chi'ch hun. Cerdded i ben eich stryd, efallai. Yna, gallwch wthio eich hun ychydig ymhellach bob dydd. Wrth ichi wneud cynnydd, byddwch yn creu teimladau cadarnhaol sy'n gallu rhoi hwb i'ch hyder a'ch hwyliau.



Codwch ar eich traed am ennyd

Mae llawer ohonom yn eistedd am gyfnodau hir yn ystod y dydd: wrth weithio wrth ein desgiau, gyrru neu wyllo ein hoff raglen deledu. Mae ymchwil yn dangos nad yw bod yn llonydd am yn hir yn beth iach. Defnyddiwch amserydd i gymryd egwyliau rheolaidd er mwyn sefyll i fyny, cerdded o gwmpas ac ymestyn.

Mae yna hwyl i'w gael

Dewiswch weithgareddau rydych yn eu mwynhau sy'n eich cael chi i symud. Yn hytrach na meddwl am symud fel tasg ddiflas, atgoffwch eich hun o'r llawenydd roeddech yn ei gael wrth symud pan oeddech yn blentyn. Os yw'r symud yn hwyllog, bydd hynny'n cynyddu'r cymhelliant a'r manteision seicolegol.



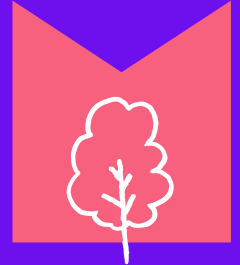


Cysylltwch ag eraill

Gallwn gryfhau ein perthnasoedd neu hyd yn oed wneud ffrindiau newydd wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau symud gydag eraill. Mae'r cysylltiadau cymdeithasol hyn hefyd yn wych i'n hiechyd meddwl. Os ydych yn cwrdd â ffrindiau, meddyliwch am ffyrdd o wneud hynny'n fwy egnïol. Chwiliwch am grwpiau a gweithgareddau sydd ar gael yn eich ardal chi.

Symudwch ym myd natur

Mae ymchwil yn awgrymu bod symud ym myd natur yn cael mwy o effeithiau cadarnhaol ar ein llesiant o'i gymharu â symud y tu mewn. Treuliwch eich amser symud allan yn y gwyllt. Ewch am dro yng nghefn gwlad neu rhowch gynnig ar nofio dŵr oer. Mae parciau, gerddi a gwarchodfeydd natur oll yn cynnig cyfleoedd i symud a chwrdd â phobl newydd.



Rhowch gynnig ar rywbeth newydd

Mae rhoi cynnig ar brofiadau newydd yn gallu rhoi hwb i'n llesiant. Drwy wthio ein hunain i roi cynnig ar bethau newydd, rydym yn cael cyfleoedd newydd i symud, gwneud ffrindiau a chael hwyl. Os byddwch yn ddigon dewr i roi cynnig ar rywbeth newydd, bydd hynny hefyd yn rhoi hwb i'ch hyder.

Trefnwch bethau er mwyn edrych ymlaen atynt

Mae cael digwyddiadau a chynlluniau yn y dyddiadur i edrych ymlaen atynt yn wych ar gyfer iechyd meddwl. Gall roi teimlad o obaith a chyffro ynghylch y dyfodol. Ychwanegwch amseroedd symud yn eich dyddiadur a gwnewch gynlluniau i wneud pethau hwyliog y gallwch edrych ymlaen atynt.



Gwrandewch ar gerddoriaeth sy'n gwneud i chi fod eisiau symud

Mae rhai caneuon yn berffaith ar gyfer symud. Mae gan bob un ohonom hoff ganeuon sy'n gwneud inni fod eisiau dawnsio. Felly, trowch y sain i fyny yn barod am ddisgo ystafell fyw lle gallwch ddawnsio fel pe na bai neb yn gwyllo!

Mae rhagor o awgrymiadau a chyngor ar gael yn
[MENTALHEALTH.ORG.UK/MHAW](https://www.mentalhealth.org.uk/mhaw)